

Plätzli mit Ofenkartoffeln

dazu Dill-Gurkensalat und Tomatenmayonnaise

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 974 kcal • Tag 5 kochen

34



Schweinsplätzli



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



Mayonnaise



Tomaten



Gurke



Dill



saurer Halbbräuh aus Saland



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Öl*, Eier*, Zucker*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Frischhaltefolie und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsplätzli	2 x 125 g	4 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Semmelbrösel 15)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	0.5 x 100 g**	1 x 100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	595 kJ/ 142 kcal	4075 kJ/ 974 kcal
Fett	7.2 g	49.5 g
- davon ges. Fettsäuren	1.5 g	10.5 g
Kohlenhydrate	12.5 g	85.6 g
- davon Zucker	1.5 g	10.3 g
Eiweiss	6.7 g	46.1 g
Salz	0.18 g	1.25 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Die Kartoffeln werden knuspriger, wenn Du sie in dieser Zeit ein paar mal wendest.



Für den Dip

In eine kleine Schüssel **Mayonnaise** und die Hälfte [gesamten] vom **sauren Halbrahm** geben.

Tomate hineinraffeln, gut durchrühren und ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Gurkensalat

Gurke in feine Scheiben schneiden.

Dill fein hacken.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurkenscheiben und **Dill** hinzugeben und gut vermengen.



Plätzli panieren

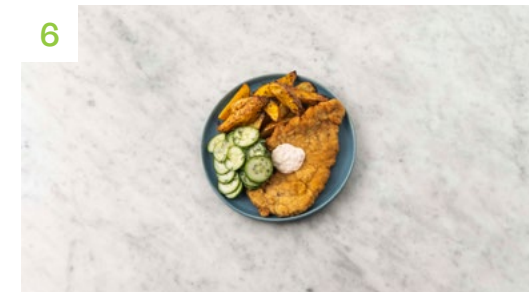
Fleisch zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 25 g [50 g] **Mehl*** verteilen.

Im 2. Teller 1 [2] **Ei*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verquirlen.

Auf den 3. Teller **Semmelbrösel** geben.

Plätzli zuerst im **Mehl*** wenden, dann durch das **Ei*** ziehen und zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren (diese gut andrücken).



Plätzli braten

In einer grossen Bratpfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Plätzli** je Seite ca. 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Keine Angst vor der grossen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiss genug ist.

Zum Schluss **Plätzli**, **Wedges** und **Gurkensalat** auf einem Teller anrichten und **Dip** dazureichen.

En Guete!